National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

뼈 건강을 위한 운동 (Exercise for Your Bone Health)

기본

뼈 건강을 위한 운동

운동으로 어떻게 뼈 건강이 개선되나요?

나이가 들면서 골다공증의 위험은 올라갑니다. 골다공증은 뼈를 약하게 만들어 쉽게 부러지게 하는 질병으로 골절(뼈가 부러짐) 위험을 증가시킵니다. 또한 고령자는 근육이 소실(근감소증으로 불림)되는 경향도 있습니다. 우리는 몸의 균형을 잡고, 낙상과 골절 위험을 줄이는 데 도움이 되는 튼튼한 근육이 필요합니다.

모든 연령대의 성인과 아동에게 있어서 운동은 다음과 같이 뼈를 위한 여러가지 이점을 제공합니다.

- 아동에게 튼튼한 뼈를 만듭니다.
- 아동 및 성인의 근육과 뼈를 강화합니다.
- 성인의 뼈 소실을 예방합니다.
- 치밀하게 만들고 오래된 뼈를 새로운 뼈로 대체합니다.
- 균형과 조정을 개선합니다.
- 낙상과 골절 예방에 도움이 됩니다.
- 골다공증 예방에 도움이 됩니다.

뼈를 건강하게 유지하기 위해 어떤 운동이 가장 좋을까요?

낮은 골밀도(가끔 골감소증으로 불리는 질병), 골다공증, 또는 기타 신체적 제한을 갖고 있는 경우에는 운동 프로그램을 시작하기 전에 헬스케어 제공자와 상담하십시오. 그들은 안전하고 뼈 건강에 좋은 유형의 신체적 활동을 귀하가 선택할 수 있도록 도와드릴 수 있습니다.

다음과 같은 유형들의 운동 조합은 건강한 뼈를 만들고 유지하며 낙상과 골절을 예방하는 데 가장 좋습니다.

- 체중 지지 운동. 이 운동들은 뼈에 힘을 가해서 더욱 단단하게 기능하도록 만듭니다. 예를 들면 다음과 같습니다.
  - 활기찬 걷기(시간당 3~4마일).
  - 조깅 또는 달리기.
  - 테니스, 배드민턴, 탁구, 피클볼, 그리고 기타 라켓 스포츠.
  - 계단 오르기.
  - 댄싱.

- 근육을 더욱 단단하게 기능하게 만들고 더욱 튼튼하게 되도록 움직임에 저항을 가하는 저항 훈련 운동(역도). 이 운동들은 뼈에 스트레스를 주어 뼈를 더욱 튼튼하게 민들 수도 있습니다. 근력 강화 훈련에 포함될 수 있는 것은 다음과 같습니다.
  - 웨이트 머신.
  - 프리 웨이트.
  - 저항 밴드.
  - 자신의 체중 사용(예: 엎드려 팔굽혀 펴기 또는 턱걸이)

- 고령자를 위해 특히 필요한 밸런스 트레이닝. 낙상하게 할 수 있는 몸 내부와 외부의 힘에 저항할 수 있는 능력을 개선합니다. 예를 들면 다음과 같습니다.
  - 불안정한 면 위를 걷기(예: 폼 매트 또는 워블보드).
  - 태극권.
  - 뒤로 걷기.
  - 계단 오르기.
  - 런지.
  - 두발을 모으고 서거나 한 발로 서면서 체중을 앞뒤로 이동하기.

뼈를 건강하게 유지하려면 얼마나 운동을 해야 하나요?

모든 성인: 미국 보건복지부에 따르면, 모든 연령대의 성인은 다음과 같은 운동량을 목표로 해야 합니다.

- 1주에 최소한 150분(2시간 반)간 중강도 운동 또는 주당 75분간 고강도 운동
- 부가적인 효과를 얻기 위해 최소한 1주에 2회 최소한 중강도 근육 강화 활동

고령자: 고령자를 위한 1주에 150분간의 운동에는 매주 균형 훈련, 에어로빅, 그리고 근육 강화 훈련의 조합이 포함되어야 합니다. 1주에 150분간 중강도 신체 활동을 할 수 없는 경우에는 건강이 허락하는 범위 내에서 적극적인 신체 활동을 해야 합니다.

임신부 및 막 출산한 여성: 임신 중 및 분만 후, 여성은 1주에 최소한 150분을 중강도 운동에 써야 합니다. 이 활동을 나누어 한 주 내내 하면 이상적입니다. 임신부는 임신기간 중, 그리고 아기가 태어난 후, 운동을 조절할 필요가 있는지, 또 어떻게 조절해야 하는가에 관해 헬스케어 제공자와 상담을 해야 합니다. 더 많은 정보를 보시려면 "임신과 뼈 건강"을 참조하십시오.

만성 질병 또는 장애가 있는 성인 이 성인들은 가능하다면, 주당 최소한 150분~300분간 중강도 운동, 또는 75분~150분간 고강도 운동을 해야 합니다. 이 성인들은 가능하다면, 모든 주요 근육군이 포함된 최소한 중강도 근육 강화 운동을 최소한 1주에 2회 해야 합니다. 이 성인들이 자신의 건강 때문에 이만큼 많은 운동을 할 수 없다면 가능한 한 격심한 신체 활동을 해야 합니다.

아동 및 10대: 또한 아동 및 10대도 규칙적인 운동이 필요합니다. 이들에 대한 권고사항은 다음과 같습니다.

- 아동(3세~5세)은 하루 종일 활발하게 신체 활동을 해야 합니다. 어른들은 이들이 놀면서 다양한 유형의 활동을 하도록 격려해야 합니다.
- 아동 및 10대(6세~17세)는 매일 최소한 1시간을 운동에 써야 합니다. 이 운동의 대부분은 중강도 또는 고강도이어야 합니다. 이들은 최소한 1주에 3일 이 시간의 일부를 근육 강화 운동에 사용해야 합니다. 또한 이들은 최소한 1주에 3일, 시간의 일부를 뼈 강화 운동에 사용해야 합니다

본 내용은 아래와 같은 기관의 참여와 함께 미 국립 관절염 근골격계 피부질환 연구소(NIAM)에 의해 제작되었습니다.

- 국립 노화연구소 (영어)
- 미 국립 당뇨병 소화기 신장질환 연구소 (영어)
- 미 국립보건원 여성건강국 (영어)